

Největší chodecká výzva v Česku přilákala 22 000 lidí

18.5.2025 - Petra Běnková | Partnerství pro městskou mobilitu

Chůze posiluje tělo i mysl, zlepšuje naši fyzickou kondici i duševní zdraví. Uvědomuje si to i téměř 22 tisíc lidí z celé republiky, kteří se v dubnu zúčastnili měsíční Výzvy 10 000 kroků a vykročili vstříc lepší kondici a psychické pohodě. Svými kroky zároveň přispěli i ke zdravějšímu prostředí ve svých městech a komunitách.

Letos na jaře se do největší chodecké výzvy v Česku zapojilo téměř 22 tisíc účastníků, což je dosavadní rekord. „Chůze je nejpřirozenější pohyb, který je dostupný všem lidem bez ohledu na věk nebo hmotnost.

Cílem Výzvy je znovunavrácení chůze do běžného života a zlepšení zdraví zejména ohrožených skupin

obyvatel – starších lidí a lidí s vyšší hmotností. To se projevuje také v bodování, které tyto skupiny zvýhodňuje,“ popisuje manažerka Výzvy 10 000 kroků **Sylva Machová**.

Chůze ale také přispívá k lepší kvalitě života a vytváří z měst a obcí lepší místa k životu. Chůze je prostorově

nenáročná, snižuje dopravní zácpy, emise a hluk v ulicích. Navíc je dostupná všem bez ohledu na věk,

pohlaví či společenské postavení. Obyvatelé čtvrtí, kde je běžné chodit pěšky, znají lépe své sousedy a účastní se více politického a veřejného života.

„Výzva 10 000 kroků je výbornou motivací k rozchození, rozpohybování a rozběhání společnosti.

Zapojení

do Výzvy mě i mé okolí motivovalo k pohybu. Zapojilo se i několik týmů na Ministerstvu pro místní rozvoj.

Mnohé kolegy Výzva zvedla ze židle a motivovala je chodit nebo běhat,“ popisuje své zapojení do Výzvy

ministr pro místní rozvoj **Petr Kulháněk**.

Právě pohyb je pro lidský organismus nezbytně důležitý. Podle Světové zdravotnické organizace zemře

celosvětově 7 z 10 lidí na onemocnění související se špatným životním stylem, jako jsou nevhodná strava,

nedostatek pohybu, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog či kouření. Jedním z cílů Výzvy je efektivně podporovat aktivní a zdravý životní styl a tím přispívat k prevenci těchto onemocnění.

„Je potřeba, aby se lidé běžně hýbali. To znamená, aby minimálně těch 10 000 kroků denně, nejlépe v rychlejším tempu, ušli a aby se hýbali už od rána. Chůze je nejjednodušší prostředek, abychom se udrželi

zdraví. Navíc při chůzi i hlava leccos vymyslí. Osvícení manažeři v korporátech už třeba dělají poradý při

chůzi. Je to super a fakt to funguje,“ doporučuje fitness trenérka **Dana Škorpilová**.

Důležitost chůze si uvědomuje i muž, který ve Výzvě vystupuje pod přezdívkou **Hlemýžď**. Návyk chodit mu

totiž pomohl, aby se dostal rychle zpátky do dobré kondice poté, co dostal kardiostimulátor. Ani ne dva měsíce poté, co mu lékaři v únoru 2024 zabudovali kardiostimulátor, už ušel v dubnu v průměru 40 kilometrů denně. *„Byl jsem na tom dobře, protože jsme fakt zvyklí chodit. Jsme staří turisté a jsme zvyklí chodit po horách. Vyjdeme z domu a máme tam kopečky,“* přibližuje Hlemýžď, který se svojí ženou v měsících mimo výzvu ujde pravidelně okolo 15 kilometrů denně.

Chůze pomohla také **Aleně Černé**, které její zdravotní problémy dlouho sloužily jako výmluva, proč se vyhýbat pohybu. Do Výzvy se poprvé přihlásila díky kamarádce, se kterou společně s dalšími ženami vytvořily tým. *„Díky výzvě, holkám v týmu a podpoře od všech jsem se ze svého dosavadního nastavení dostala. Najednou jsem v tom nebyla sama. Bylo nás víc, kteří se zvedli a začali chodit. Četla jsem příběhy ostatních lidí a bylo to pro mě hodně motivační. Začátky rozhodně nebyly jednoduché – nebyla jsem vysportovaná a ani do dneška nejsem – ale cítila jsem tam velikánský optimismus,“* vzpomíná Černá, které Výzva 10 000 kroků pomohla ke změně vnitřního nastavení.

Výzvy se mohou zúčastnit lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města, firmy, ale i školy. Soutěžení v týmech přispívá také k budování komunit a navazování nových přátelství. *„Chůze je nejpomalejším dopravním prostředkem. Pomáhá nám se držet v životě hesla ZVOLNI a trochu zpomalit příliš rychlé životní tempo. Obecně platí, že v životě příliš spěcháme a zvolnění v podobě pěší dopravy nám pomůže se cítit lépe a žít lépe,“* popisuje **Jaroslav Martinek**, národní cyklokoordinátor a jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu. Výzvu spolek pořádá v koordinaci s městy, kterých se v dubnu připojilo více než 70.

Město Pelhřimov, kde se konal slavnostní Festival 10 000 kroků, se do Výzvy zapojuje opakovaně – jako aktivní město i partner podporující komunitní život, zdravý životní styl a participaci obyvatel. V loňském roce zde lidé pomocí pocitových map označovali místa, která vnímají jako příjemná, problémová či vhodná ke zlepšení. Pomohli tak identifikovat bariéry i kvalitní lokality pro pěší pohyb a trávení volného času. *„Výzva 10 000 kroků je pro nás skvělým impulzem, jak motivovat občany k pohybu a zároveň sbírat reálné podněty z terénu. Ceníme si toho, že lidé při chůzi vnímají své okolí intenzivněji a jsou ochotni se podílet na jeho zlepšování,“* říká **Zdeněk Jaroš**, místostarosta Pelhřimova.

Do jarní výzvy se v Pelhřimově zapojilo celkem 155 účastníků, kteří dohromady nachodili bezmála 49 000 km a přinesli tak Pelhřimovu vítězství v kategorii velkých měst nad 10 tisíc obyvatel. V dalších kategoriích zvítězila Světlá Hora (obce do 2,5 tisíce obyvatel) a Zubří (města do 10 tisíc obyvatel).

Z výsledků mapování vzešla konkrétní místa, která občané vnímají jak pozitivně, tak i problematicky. *„Lidé velmi oceňují příjemné prostředí v okolí rybníka Stráž, Městských sadů i samotného centra města*

Masarykova náměstí. Zároveň však upozorňovali na problematická místa, jako je podchod u autobusového nádraží nebo nevzhledný park v jeho blízkosti,” popisuje místostarosta Pelhřimova **Karel Kratochvíl** k výsledkům pocitové mapy pro pěší. „Výsledky plánujeme využít při přípravě investic do infrastruktury pro pěší. Věříme, že právě zapojení veřejnosti přispěje ke smysluplnému a efektivnímu rozvoji veřejného prostoru,“ dodal místostarosta Kratochvíl.

Právě lokalita rybníka Stráž, kde se letos koná i závěrečný Festival výzvy 10 000 kroků, je příkladem místa, jehož proměna zohledňuje nejen potřeby technické infrastruktury, ale i zpětnou vazbu obyvatel získanou prostřednictvím pocitových map. Díky revitalizaci v roce 2023 se tento zapomenutý kout města proměnil v místo setkávání a trávení volného času pro místní obyvatele i návštěvníky města.

KONTAKT PRO MÉDIA

- Sylva Machová, koordinátorka Výzvy – tel.: 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz
- Petra Běnková, media relations – tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz

FOTOGALERIE

- ke stažení na bit.ly/festival_jaro25
- Foto: Archiv 10 000 kroků

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků

Celorepubliková výzva snaží se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a 21 000 účastníků. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor v místě, ve kterém účastníci žijí. Akce probíhá dvakrát ročně v dubnu a říjnu.